

តើអ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយនរណាម្នាក់ អំពីបញ្ហាថ្នាំញៀន គ្រឿងស្រវឹង ឬ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែរទេ?

Should You Talk to Someone About a Drug, Alcohol, or Mental Health Problem?



ការប្រើសារធាតុញៀន និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
គឺអាចព្យាបាលបាន ហើយជំនួយ គឺអាចរកបាន ។



This brochure lists questions individuals can ask themselves to help them decide whether to seek help for a substance abuse problem, a mental health issue, or both. It urges those who answered “yes” to any of the questions to seek help and lists resources for more information.



មនុស្សជាច្រើនពុះពារនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ។

សំណួរទាំងនេះ អាចជួយអ្នកសម្រេចចិត្តថាតើអ្នកត្រូវការជំនួយជាមួយការប្រើសារធាតុញៀន បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬទាំងពីរដែរទេ ។ សម្រាប់មនុស្សដែលរងគ្រោះពីបញ្ហាទាំងពីរ ការទទួលបានការព្យាបាលសម្រាប់បញ្ហាទាំងពីរគឺមានសារៈសំខាន់ដើម្បីបានឆ្លើយជាងមុន ។ ការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាព៖ ការត្រឡប់មករកសភាពដើមវិញ ចាប់ផ្តើមជាមួយការយល់ដឹងថាអ្នកអាចមានបញ្ហាមួយ ឬទាំងពីរក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនេះ ។



- ក្នុងរយៈពេល 2 សប្តាហ៍កន្លងទៅ តើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត បាក់ទឹកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹមដែរទេ?
- ក្នុងរយៈពេល 2 សប្តាហ៍កន្លងទៅ តើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវចាប់អារម្មណ៍ ឬមិនសូវសប្បាយក្នុងការធ្វើអ្វីមួយដែរទេ?
- ឆ្នាំមុន តើអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាគួរឱ្យកត់សម្គាល់ជាមួយជម្ងឺគេងមិនលក់ សុបិនអាក្រក់ ឬការគេងលក់នៅពេលថ្ងៃទេ?
- ឆ្នាំមុន តើអ្នកធ្លាប់មានគំនិតអំពីការបញ្ឈប់ជីវិតរបស់អ្នក ឬមានគំនិតអំពីការធ្វើអត្តឃាតដែរទេ?*
- ឆ្នាំមុន តើអ្នកធ្លាប់មានពេលលំបាកក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់នៅ សាលារៀន កន្លែងធ្វើការ ឬនៅផ្ទះដែរទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ថា អ្នកគួរតែកាត់បន្ថយការផឹក ឬការប្រើថ្នាំញៀនរបស់អ្នក (ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនតិចជាងមុន) ដែរទេ?
- តើមានមនុស្សរំខាន (ម្តេចម៉ៅ ឬក្តៅក្រហាយ) ដល់អ្នកដោយការតិះដៀលពីការផឹក ឬការប្រើថ្នាំញៀនរបស់អ្នកដែរទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬមានអារម្មណ៍ធ្វើខុសអំពីការផឹក ឬការប្រើថ្នាំញៀនដែរទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់ផឹក ឬប្រើថ្នាំដំបូងគេនៅពេលព្រឹក (ការផឹកឱ្យភ្ញាក់) ដើម្បីធ្វើឱ្យស្រួលស្រាយរបស់អ្នកមានលំនឹង ឬដើម្បីជៀសវាងពីការងងឹតឆោងឈឺក្បាលដែរទេ?

*ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតមិនចង់រស់ ឬចង់បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬនរណាម្នាក់ផ្សេង ចូរពិភាក្សាជាមួយនរណាម្នាក់ភ្លាមៗ ឬហៅទូរស័ព្ទឥឡូវនេះទៅលេខ 1-800-273-8255 ឬ 1-800-784-4233 ។

កាលមុន តើអ្នកធ្លាប់៖



- (សម្រាប់បុរស) ផឹក 5 កំប៉ុងឬកែវ ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃដែរទេ?
- (សម្រាប់ស្ត្រី ឬនរណាម្នាក់ដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ) ផឹក 4 កំប៉ុង ឬកែវ ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃដែរទេ?
- បានប្រើថ្នាំកំសាន្ត ឬថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាដើម្បីស្រវឹងដែរទេ?

លុះត្រាតែអ្នកបានឆ្លើយថា "មិនធ្លាប់"

ចំពោះសំណួរទាំងអស់ ចូរពិភាក្សាជាមួយ

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬទីប្រឹក្សាយោបល់

អំពីព័ត៌មានលម្អិត ។ ពួកគេអាចជួយអ្នកសម្រេចចិត្តពីអ្វី

ដែលអ្នកគួរធ្វើបន្ទាប់ ។ ពួកគេក៏ប្រហែលជាអាចជួយ

អ្នកស្វែងរកព័ត៌មាន និងធនធានបន្ថែម ។ ខាងក្រោម

នេះគឺជាវិធីបន្ថែមក្នុងការទទួលបានជំនួយ ។



ធនធាននានា

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការព្យាបាលចំពោះជម្ងឺមិនប្រកតិដែលកើតឡើងដោយសារការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងក្នុងពេលទន្ទឹមគ្នា សូមចូលទៅ <http://samhsa.gov/co-occurring> ឬ <http://samhsa.gov/treatment> ។

ដើម្បីស្វែងរកគ្លីនិកព្យាបាលជាតិសុរា និង/ឬថ្នាំញៀនដែលនៅក្បែរអ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-662-HELP (4357)(ជាភាសាអង់គ្លេសនិងអេស្បាញ៉ុល)ឬ 1-800-799-4889 (TTY) ឬចូលតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតទៅកាន់អាសយដ្ឋាន <http://www.samhsa.gov/treatment> ។

អ្នកក៏អាចស្វែងរកជំនួយក្នុងទំព័រពណ៌លឿនស្ថិតក្រោម "Alcohol Abuse" (ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង) ឬ "Drug Abuse" (ការប្រើថ្នាំញៀន) ឬ "Mental Health Services" (សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត) ឬ ក្នុងទំព័ររដ្ឋាភិបាល (ពណ៌ខៀវ) នៃសៀវភៅទូរស័ព្ទស្ថិតក្រោមនាយកដ្ឋានសុខភាពប្រចាំតំបន់របស់អ្នក ។ គ្លីនិកមួយចំនួនក្នុងចំណោមទាំងនេះអាចផ្តល់នូវការព្យាបាលសម្រាប់ទាំងការប្រើសារធាតុញៀន និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

សៀវភៅផ្សព្វផ្សាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីអមជាមួយសៀវភៅបោះពុម្ពផ្សាយ *Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders (ការព្យាបាលការប្រើសារធាតុញៀនជាមួយបញ្ហាដែលកើតឡើងផ្ទុន)*, #42 ក្នុងសេរីពិធីការកែលម្អលើការព្យាបាល (TIP) របស់ CSAT ។ សេរី TIP និងផលិតផលបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួនអាចត្រូវបានបញ្ជាទិញពីសៀវភៅបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ SAMHSA នៃទំព័រវិបបញ្ជាទិញនៅ [page at http://store.samhsa.gov](http://store.samhsa.gov) ។ ឬ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅ SAMHSA តាមរយៈលេខ 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (ភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ) ។ សៀវភៅបោះពុម្ពផ្សាយនេះ អាចទាញយកពីទំព័រវិប SAMHSA ។

ការទទួលស្គាល់

សៀវភៅបោះពុម្ពផ្សាយនេះ បានត្រូវអភិវឌ្ឍជាផលិតផលប្រតិភោគចំពោះពិធីការកែលម្អលើការព្យាបាល (TIP) 42, *Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders (ការព្យាបាលការប្រើសារធាតុញៀនជាមួយបញ្ហាដែលកើតឡើងផ្ទុន)* ។ វាត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (រដ្ឋបាលប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត - SAMHSA) ដោយ Knowledge Application Program (កម្មវិធីអនុវត្តចំណេះដឹង - KAP) ដែលជាក្រុមហ៊ុនចូលភាគហ៊ុនភ្នាក់ងាររវាងក្រុមហ៊ុន CDM Group, Inc. និង ក្រុមហ៊ុន JBS International, Inc ស្ថិតក្រោមកិច្ចសន្យាលេខ 270-09-0307 ជាមួយនឹង SAMHSA (រដ្ឋបាលប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត) សហរដ្ឋអាមេរិក ។ Department of Health and Human Services (ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាប្រជាជន - HHS) ។ Christina Currier និង Suzanne Wise បម្រើការជាអ្នកតំណាងរបស់មន្ត្រីកិច្ចសន្យា (Contracting Officer's Representatives) និង Candi Byrne បម្រើការជាអ្នកសម្របសម្រួលគម្រោងរបស់ KAP (KAP Project Coordinator) ។

សេចក្តីប្រកាសបដិសេធនៃទទួលខុសត្រូវ

ទស្សនៈ គំនិត និងមតិកែលម្អនៃការបោះពុម្ពផ្សាយនេះគឺជាផលិតផលនៃការសិក្សា និងមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីទស្សនៈ គំនិត ឬគោលនយោបាយរបស់ SAMHSA ឬ HHS ឡើយ ។

សេចក្តីជូនដំណឹងជាសាធារណៈ

ឯកសារទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយនេះលើកលែងតែឯកសារណាដែលត្រូវបានយកចេញពីប្រភពមានការរក្សាកម្មសិទ្ធិបញ្ញាដោយផ្ទាល់គឺស្ថិតក្នុងវេយសាធារណៈ និងអាចត្រូវបានបង្កើត ឬបានចម្លងដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពី SAMHSA ឬអ្នកនិពន្ធនានានោះទេ។ សេចក្តីស្រង់នៃប្រភពត្រូវបានកាត់សរសើរ ។ ទោះជាយ៉ាងណា សៀវភៅបោះពុម្ពផ្សាយនេះ មិនអាចត្រូវបានផលិតឡើងវិញ ឬចែកចាយដោយឥតគិតថ្លៃដោយគ្មានការផ្តល់សិទ្ធិជាក់លាក់ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សររបស់ការិយាល័យទំនាក់ទំនង, SAMHSA, HHS ឡើយ ។

ការិយាល័យបើកសារឥណទាន

ការកែលម្អគុណភាព និងសាខាអភិវឌ្ឍន៍កម្លាំងការងារ ផ្នែកកែលម្អសេវាកម្មមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលការប្រើសារធាតុញៀន រដ្ឋបាលសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើសារធាតុញៀន, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857 ។

"ជីវិតល្អប្រសើរ មានសុខភាពកាន់តែល្អអាចកាន់តែកៀកជិតជាងអ្វីដែលអ្នកគិត ។"

បានកែសម្រួល និងបកប្រែពីកំណែជាភាសាអង់គ្លេសក្នុងឆ្នាំ 2014 ។
 កំណែជាភាសាអង់គ្លេសដើមត្រូវបានបោះពុម្ពក្នុងឆ្នាំ 2010 ។
 លេខបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ HHS (SMA) 16-4585KHMER

